

EN (Échelle Numérique)

Consigne : "Donne une note à ta douleur entre 0 et 10." Comme pour l'échelle visuelle analogique, il est nécessaire de définir la signification des extrémités basse et haute :

- "0 : tu n'as pas mal"
- "10 : c'est une douleur très très forte, la plus forte possible"

Âge d'utilisation : à partir de 8-10 ans.

L'utilisation de nombres de 0 à 10 nécessite de se représenter mentalement les quantités et de pouvoir les comparer entre elles. C'est donc une opération mentale déjà complexe (il ne suffit pas de savoir compter), c'est pourquoi on la recommande plutôt à l'adolescence même si l'on peut commencer dès 8 ans.

Seuil de traitement : 3/10.

Avantages : très utile chez l'adolescent. Il peut choisir entre l'échelle visuelle analogique et l'échelle numérique.

Permet d'évaluer la douleur même sans avoir d'outil.